

虽然这是很小的改变，但是胜在不需要吃苦，不需要专门锻炼，而且可以缓慢地渗透进入日常生活，最后能和刷牙、洗脸、吃饭、睡觉并列，成为一种每天无需思考都需要进行的项目。不需要特地去锻炼，最多就是走到自家楼下发现公里数还差一点，自己绕着小区走两圈凑够了再上楼，和挤牙膏没什么区别——按理说，直接刷也没有问题，但人就是要那点牙膏和泡沫，否则就老觉得哪里不对。等到这种每日步行彻底嵌入到生活中去，真正的锻炼也就可以开始了，真正的自我挑战也就可以开始了。

这种内心的转变来自哪里？我认为来自对日常生活的怀疑。我们不假思索地接受了目前的生活模式和各种说法——每天7点半起床，吃早饭，刷牙，洗脸，出门通勤，在工位上坐半天，吃个午饭再接着坐半天，坐车回家吃晚饭，洗碗，扫地，辅导孩子作业，玩手机，看电视，洗澡，上床，睡觉。许多人的生活就是这样，很少有人对此起疑心。它是一直如此吗？它没有问题吗？它的安排合理吗？在我看来，这种生活模式全面地取消了体力活动，它直接就消失不见了。**本来体力运动应该贯穿一天的生活，现在变成了用三顿饭切割一天，然后在其中填满了各种事情，让你意识不到体力活动的失踪。**

所以我没有发明创造任何东西，创造出一种新的心法，或者是新的锻炼方式。最多算是一种生活方式上的恢复，恢复日常生活过去的样子，从最简单的走路开始把运动重新填补回去。除了大脑这个能耗大户之外，让肌肉也参与进耗能的过程中来，如同过去人们做的一样。**这种转变的关键是重新审视自己现在的生活，不要把一切都当做理所应当来接受，一旦自己意识到体力活动的消失，内心的转变也就近了。**一旦习惯了日常低强度的体力活动，真正的锻炼也就近了。每天从沙发到车座，从车座到电脑椅，再反方向一步步坐回沙发，这不像**是人，而是另外一种新物种。**这种物种对于锻炼的呼吁和建议充耳不闻，真的不是因为懒，而是他觉得生活已经很完满，没有任何问题，他已经整体接受下来了，没有必要额外专门插入一个叫做锻炼的环节，打乱原先的节奏。而不接受这种生活的人，因为内心发生了改变，自然也就能在行动上做出改变。

希望上面的心得能够对你有所帮助，也希望整天指责他人懒惰不愿意锻炼的人去想一下，问题可能并不出在性格上。**要他人去锻炼，本质上你是要求一个人变成另外一个人，单是靠大叫、指责和羞辱是没有用的。**最后，如果你也和我一样讨厌流汗的感觉，其实在家里锻炼是可以不用穿上衣的，看着汗水从毛孔里一点点变大然后滴落下来，会有一种很奇妙的感受，感觉到自己是个活物。

划重点

添加到笔记

- 1.锻炼和不锻炼是两种不同的心态，锻炼的人和不锻炼的人也是两类不同的人。
- 2.运动或者锻炼在几十年前是一种生活常态，和刷牙、洗脸、睡觉、吃饭一样，都是每日生活的必然组成部分。
- 3.本来体力运动应该贯穿一天的生活，现在变成了用三顿饭切割一天，然后在其中填满了各种事情，让你意识不到体力活动的失踪。
- 4.要他人去锻炼，本质上你是要求一个人变成另外一个人，单是靠大叫、指责和羞辱是没有用的。

和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载

前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认 最新 只看作者回复

正在加载...

写留言，与作者互动

13

64